

■材料（4人分）

あさり（殻付き）	200g
ベーコン	60g
ジャガイモ	1個
タマネギ	1/2個
人参	1/3本
ブロッコリー	1/2株
マッシュルーム	4個
昆布	10cm×10cm
小麦粉	大さじ1
バター	20g
水	400ml
無調整豆乳	400ml
パセリ（みじん切り）	適量
塩・胡椒	適量



■コメント

まだ肌寒い日が続きますね。

そんな日には、野菜を豆乳で煮込んだチャウダーでほっこり温まってください。

ポイントはあさりの砂抜きです！スーパーで綺麗にパックに入っているあさりもきちんと砂抜きしましょう。

せっかくの美味しいチャウダーも「ジャリっ」としてしまおうと台無しです。

今流行りのソロキャンプでチャウダーレシピを提案したときは、冷凍のあさりですと鍋でつくるレシピにしました。豆乳はワインを使うと分離しやすいので、火加減は注意が必要です。

■冷凍あさりを使用する場合

冷凍あさりを使用することも可能です

殻付きで冷凍したあさは自然解凍すると、加熱しても殻が開かなくなってしまうので、必ず凍ったまま調理しましょう。一気に加熱するのがポイントです。

4で冷凍のまま加えてください。

1

あさは塩水で砂抜き後、水洗いして水気をきっておく。鍋にあさりを入れて、白ワインを入れて蒸し煮にする。あさりの口が開いたら汁とあさをわけておく。

2

ベーコンは短冊切りに、じゃがいも・タマネギ・人参は1cm角に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに、マッシュルームは半分にする。

3

鍋にバターを入れ、ベーコンとブロッコリー以外の野菜を炒める。全体に絡んだら小麦粉をふるい入れ軽く炒め、水・蒸し汁・昆布を入れて蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。

4

野菜に火が通ったら昆布を取り出し、豆乳・あさり・ブロッコリーを入れ、弱火であたため、塩・胡椒で味をととのえる。お皿に盛り付け、パセリをふる。

